

## 栄養成分値からみた「米沢ら一めん」の展望

金 光 秀 子

実施期間：平成 28 年 6 月

担当教員：金光秀子、大和田浩子

連携機関：牧野 元（協同組合 米沢伍麺会）、笹木洋一（米沢ら一めんから始める元気なまちづくりの会）

### 1. はじめに

山形県は他県と比較すると高血圧患者が多く、食塩摂取量も多いのが現状である。日本人の食事摂取基準（2015 年版）における食塩相当量の目標量は、男性 8g 未満、女性 7g 未満としているが、山形県の平成 22 年県民健康・栄養調査結果によると県民の食塩摂取量は、1 日当たり 12.2g であり、平成 26 年国民健康・栄養調査における全国の平均値 10.0g よりも高く、常日頃からの減塩習慣が必要とされている。

近年における健康志向の高まりから、地元製麺業者組合（米沢伍麺会）では健康を重視した「米沢ら一めん」の開発に取り組んでおり、本学は平成 27 年度、当該組合と共同で「米沢ら一めん」の塩分濃度調査を実施し、更に「減塩醤油スープ」の開発について報告した。平成 28 年度は、「米沢ら一めんから始める元気なまちづくりの会」との共同により、「米沢ら一めん」の栄養成分値について調査検討し、その展望を探ることを目的とした。

### 2. 方法

2016 年 6 月、米沢市内の調査協力店 15 軒より、販売用「米沢ら一めん」1 杯分を各々提供してもらい食品サンプルとした。食品サンプルは、栄養成分等の検査機関である食品分析センターで分析した。エネルギー等栄養素の分析測定項目は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム、灰分、食塩相当量である。

### 3. 結果と考察

調査協力店における「米沢ら一めん」の栄養成分値を表 1 に示す。店舗によってばらつきがあるが、1 杯分重量は、約 850 g であった。また、エネルギーは約 550kcal であった。たんぱく質は、約 30g、脂質は、約 8g、炭水化物は、約 90g、食塩相当量は、約 9g であった。

表1 「米沢らーめん」の栄養成分値						
(n=15) 単位 平均値 ± 標準偏差 最小値 ~ 最大値						
らーめん全体重量		g	844	± 111	658	~ 1117
エネルギー		kcal	546	± 58	459	~ 676
たんぱく質		g	29.1	± 4.5	19.1	~ 39.0
脂質		g	7.6	± 2.1	5.0	~ 12.2
炭水化物		g	90.3	± 10.4	71.3	~ 108.3
食塩相当量	全体	g	8.9	± 1.8	6.2	~ 11.7
	スープのみ	g	7.6	± 1.5	5.7	~ 10.3
数値は「米沢らーめん」1 杯分の分析値						

成人男性の1日当たり摂取基準量（約 2500 kcal、たんぱく質 60 g、脂質 70 g）を 100 とした場合の「米沢らーめん」1 杯分の栄養成分値の割合を、図 1 に示す。

エネルギーは、「米沢らーめん」1 杯分が1日当たりの約 22%を占めた。また、たんぱく質は、同じく1日当たりの約 50%を占め、脂質は1日当たりの約 11%を占め、炭水化物も1日当たりの約 25%を占めた。そして、食塩相当量は、「米沢らーめん」1 杯分で、1日当たりの摂取基準を超えていた。

しかし、「米沢らーめん」1 杯分に含まれるエネルギー量は、低い傾向で、たんぱく質量は、1日あたり推奨摂取量の約 50%になり、多いことが示された。

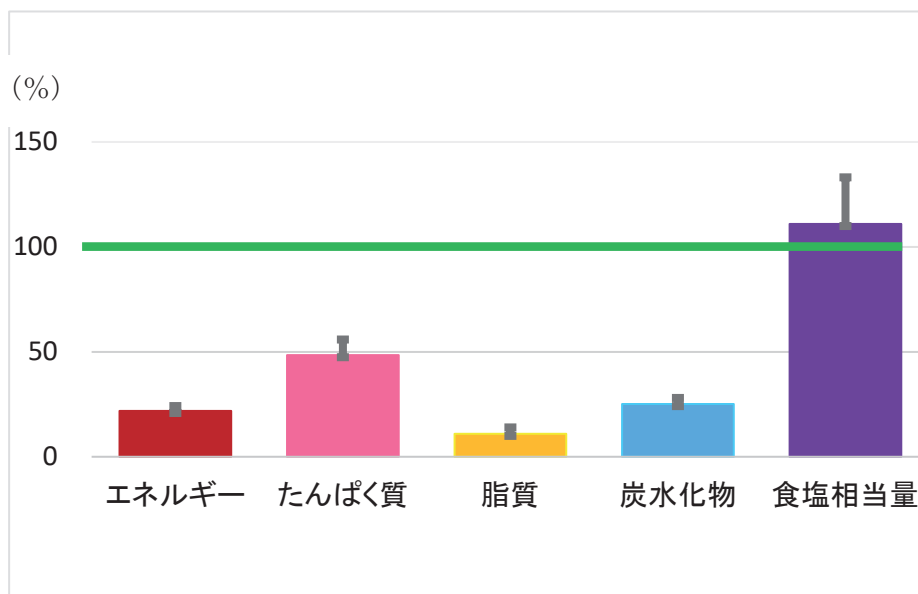


図 1 成人男性の1日あたり摂取量を100とした場合の「米沢らーめん」1 杯あたり栄養成分値の割合

エネルギー産生栄養素バランスを図 2 に示す。上のグラフが日本人の食事摂取基準の概略を示し、左が「米沢らーめん」のエネルギー産生栄養素バランス、右が公開されている飲食店の栄養素から算出したエネルギー産生栄養素バランスを示している。

「米沢らーめん」のエネルギー産生たんぱく質比率は、約 21% で、エネルギー産生脂質比率は、約 12%、エネルギー産生炭水化物比率は、約 66% であった。これは、一般的なラーメンに比べてたんぱく質の割合が高く、脂質の割合が低い傾向であった。

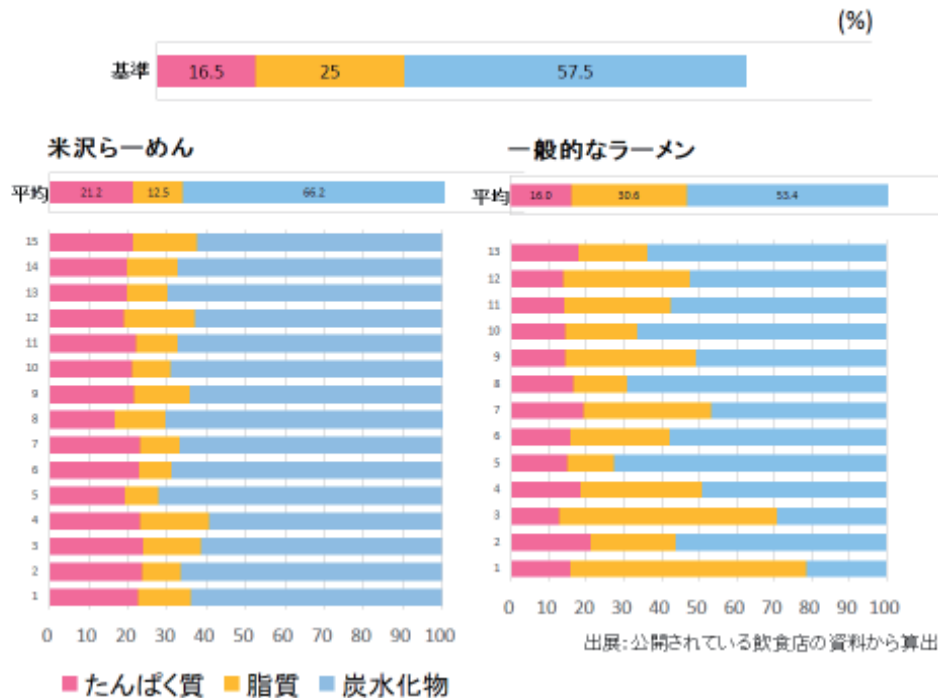


図 2 エネルギー産生栄養素バランス

「米沢らーめん」は、スープと麺以外のトッピングの主材料として、チャーシュー、メンマ、鳴門かまぼこ、葱の使用が一般的である。分析結果のたんぱく質が高い理由としては、チャーシュー、鳴門かまぼこ等のたんぱく質源となる食品の影響を受けていると考えられる。また、脂質の割合が低い理由としては、醤油を基本としたあっさり味のスープが影響していると考えられる。

また、「米沢らーめん」1杯分の食塩相当量を図 3 に示す。スープを全部飲んだ場合の食塩摂取量を黄緑色で、スープを 200 c c 残した場合の食塩摂取量を茶色で示している。スープを 200 c c 残した場合は、各々で約 3 g ~ 4 g の減塩になると予想された。また、スープの重量と食塩相当量から算出した塩分濃度の平均値は、 $1.5 \pm 0.2\%$  (1.1 ~ 1.9%) であり、平成 27 年度の調査と同じ結果であった。

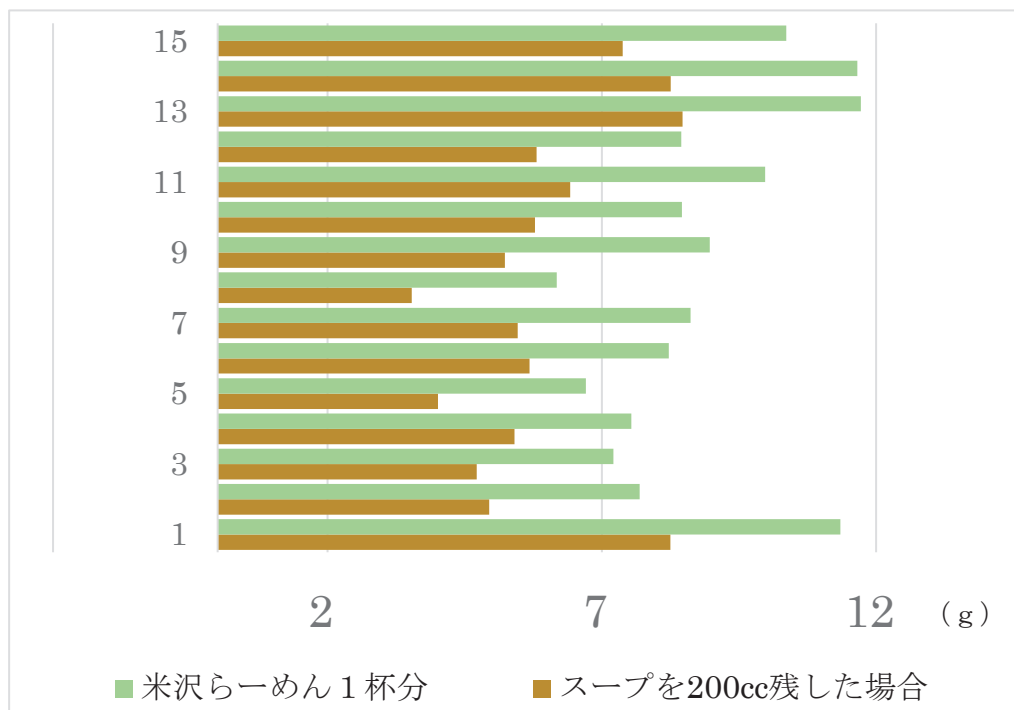


図3 「米沢らーめん」1杯分の食塩相当量

#### 4. まとめ

栄養成分値からみた「米沢らーめん」は低エネルギー、高たんぱくのラーメンであった。また、減塩スープを使用したり、スープを残すことで減塩に繋がると予想される。そして、ビタミンやミネラル補給のために野菜料理を加える等、食べ方の工夫により更に栄養的な効果が期待できると考えられた。